

بحث عن الشخصية المثالية ثاني متوسط

مقدمة بحث عن الشخصية المثالية ثاني متوسط

جميع الناس تسعى إلى الكمال في جميع مناحي حياتهم ظناً منهم بأن الكمال سيجعلهم شخصيات مثالية يُحتذى بها، فقد تعتقد فئة كبيرة من الناس أن الشخصية المثالية هي إحدى أسباب الشعور بالسعادة ولكن هذه معتقدات خاطئة، فالشخصية المثالية تحمل في مضمونها ضغوطاً كبيرة على الأشخاص، فقد تجعلهم يعيشون في حالة من الضغط النفسي الشديد ويتبعون سلوكيات تختلف تماماً عن سلوكياتهم وعاداتهم الحقيقية، وفي ذلك يكون انسلاخ تام عن شخصيتهم الحقيقية، وقد يسبب ذلك الشعور بالكآبة والأرق، ولأن الكثير من الناس يرغبون في أن تكون شخصياتهم مثالية، نُقدم لكم بحثاً كاملاً عن الشخصية المثالية.

ما هي الشخصية المثالية

إن الشخصية المثالية هي الشخصية التي يسعى صاحبها للوصول إلى سمة الكمال في مختلف الأمور الحياتية، بحيث يرغب أصحاب هذه الشخصية إلى أن يكونوا خاليين من العيوب والأخطاء وقد يسعى هؤلاء الأشخاص عادةً إلى تحقيق أهداف غير منطقية أو تكون بعيدة عن الواقع مما يجعلهم يواجهون الكثير من الصعاب والاحباطات، وهذا قد يؤدي إلى إصابتهم في العديد من المشاكل النفسية مثل الاكتئاب وفقدان الثقة بالنفس واللجوء إلى الانتحار في بعض الأحيان وخاصةً وأن الأشخاص الذين يسعون للمثالية يقومون دائماً بنقد ذاتهم بشكل يجعلهم غير قادرين على الشعور بالرضى، حتى لو حققوا العديد من الإنجازات إلى أن أصحاب هذه الشخصية من الصعب أن يشعروا بالرضى أو بالسعادة في حياتهم.

صفات الشخصية المثالية

هناك العديد من الصفات التي تُميز أصحاب الشخصية المثالية، ومن أهم هذه الصفات ما يلي:

- احترام النفس بشكل كبير
- المسؤولية والقدرة على إدارة الأمور بشكل صحيح
- حب المنافسة، ومقارنة نفسه بالآخرين
- وضع معايير مرتفعة جداً ومن الممكن أن تكون هذه المعايير أعلى بكثير من مستواه الشخصي
- حُب المماثلة، بحيث يفضل المثاليين إنجاز المهام على أكمل وجه، لذلك فهم يستغرقون وقت طویل في إنجازها
- تجنب طلب المساعدة وعدم الاعتماد على الآخرين، خوفاً على صورته أمام الناس
- الاهتمام بأراء الآخرين بشكل كبير
- التدقيق المفرط في كل شيء
- التحقق بشكل مستمر من وجود الأشياء
- ربط قيمته الشخصية في أراء الآخرين بهم

مميزات الشخصية المثالية

يتميز أصحاب الشخصية المثالية بالعديد من المميزات التي تجعلهم قدوة لدى الكثير من الناس ومن أهم هذه المميزات ما يلي:

- يستطيعون أصحاب الشخصية المثالية النجاح في غالبية الأعمال التي توكل إليهم، وذلك لأنهم يشغلون جميع قواهم ومهارتهم من أجل إتمام هذه الأعمال بشكل ناجح
- احترام الآخرين بشكل كبير، حيث يفضل المثاليين أن تكون صورتهم جيدة أمام الناس لذلك فهم يقومون باحترامهم
- الاهتمام بالتفاصيل، وهذا يجعلهم قادرين على إنجاز مهامهم على أتم وجه
- الطموح العالي، بحيث تكون طموح المثاليين عالية جداً، وهذا يجعلهم قادرين على الوصول لأماكن ومناصب مرموقة في المجتمع

عيوب الشخصية المثالية

برغم أن الكثير من الناس يرغبون في الوصول إلى الشخصية المثالية إلا أن ذلك لا يعني أن هذه الشخصية هي الأفضل بل على العكس تماماً فهذه الشخصية لديها عيوباً كثيرة أبرزها ما يلي:

- التسويف والمماطلة، وذلك لأن المثاليين يفضلون أن ينجزوا المهام على أكمل وجه وأن تكون خالية من الأخطاء والعيوب وهذا يجعلهم غير قادرين على إنجازها في وقتها المحدد
- عدم القدرة على تجاوز الحزن وخيبات الأمل
- الاهتمام في كلام الناس وأراءهم بشكل كبير
- لا يفضلون تغيير طريقة تأدية مهامهم
- الغيرة الشديدة من الأشخاص الناجحين، حيث لا يُفضل المثاليين أن يكون هناك أحداً أفضل منهم
- النقد المستمر للذات، بحيث يميل المثاليين لنقد ذاتهم بشكل سلبي وهذا يؤدي في نهاية المطاف لفقدان ثقتهم بأنفسهم
- فحص الأشياء بشكل مستمر، فهم يفضلون أن تكون مقتنياتهم أو أغراضهم خالية من العيوب
- الاحتفاظ بالأشياء التي لا يستخدمونها لسنوات طويلة

كيف تكون شخص مثالي

لكي تكون شخص مثالي يجب أن تكون على معرفة تامة أن لا يوجد هناك أحد كامل في هذه الحياة فالبشر بطبيعتهم خطائين وهذه هي السمة التي تميزهم، فلكي تكون شخص مثالي ولكن بشكل إيجابي اتبع النصائح التالية:

- تقبل الذات بكافة عيوبها وعدم الشعور بالخجل تجاه الذات
- تعزيز الثقة بالنفس، وذلك يكون من خلال ترديد التوكيدات الإيجابية والإيمان بأن كل شخص لديه ما يميزه في هذه الحياة
- تنظيم الوقت بشكل يتناسب مع مهامك ومتطلباتك اليومية
- احترام آراء الناس وتقبلها، ولكن ذلك لا يعني أن يغير الشخص من سماته وعاداته لأجل إرضاء الناس
- احترام لحظات الحزن وعيشها بكافة تفاصيلها، لأن ذلك سيجعل الشخص قادر على تجاوز الحزن بسهولة
- إذا تم التعرض للفشل من الممكن تجاوزه بالإيمان والعمل الدؤوب
- الاهتمام بالصحة الجسدية ونظام الغذاء ويحبذ أن يكون نظام صحي
- الاهتمام بالصحة النفسية وعدم إهمالها، بحيث لا يقوم الشخص بإدخال نفسه في متاهات وضغوط من أجل أن يظهر بصورة الكامل والمثالي
- الرضى عن الذات والاعتزاز بها
- الاحتفال بالإنجازات سواء كانت صغيرة أم كبيرة، ومكافئة النفس على ما تقوم به من إنجازات
- الانفتاح إلى الحياة والتعلم، بحيث أن الشخص المثالي يؤمن بأنه لم يأتي إلى الدنيا ولديه خبرة في كل شيء، فمن الطبيعي أن يخطأ ويتعلم ويصيب بعدها

كيفية التعامل مع الشخصية المثالية

أصبحت الشخصية المثالية تشكل عبي على أصحابها وعلى الأشخاص المحيطين بهم، فلذلك يجب أن يكون هناك طريقة للتعامل مع المثاليين وهي كالتالي:

- مساعدته على التعامل مع الحياة بشكل عفوي وبسيط بحيث لا يضغط نفسه من أجل أن يظهر في صورة الشخص المثالي
- إقناعه في أن الأخطاء وخيبات الأمل واردة وجميع الأشخاص معرضين لها
- توجيهه ونصحه على تقبل ذاته الحقيقية والتعامل بها دون خجل بكل شفافية وواقعية
- إقناعه على وضع معايير منطقية ومناسبة لواقعه ووضعها أو مستواه الاجتماعي

خاتمة بحث عن الشخصية المثالية

وفي الختام إن الشخصية المثالية هي شخصية خيالية ليس لها وجود في الحياة، فلا يوجد هناك شخص مثالي حتى ولو حقق جميع الإنجازات وكان أفضل شخص على الإطلاق، فجميع البشر لديهم أخطاء وعيوب وحتى إن لم يظهرها فالعيوب هي سمة أساسية تُصاحب جميع بني البشر، لذلك يجب أن يعمل الشخص على أن يكون قادراً على تقبل وضعه الحالي والرضى عنه، والاهتمام في صحته النفسية والجسدية وعدم وضع نفسه في ضغوطات وفي قوالب هو بالأصل غير قادر على الوصول إليها لكي يكون مثالي، لأن ذلك سيجعله شخص تعيس غير راضي عن ذاته